


一线见闻 · 基层行

倾情奉献十余载 发挥余热践初心

——看退休老党员王才根如何为老年体育事业发展贡献力量

□本报记者 张武杰 通讯员 郑婕妤

莫道桑榆晚,为霞尚满天。

在我们身边,有这样一位退休老党员,他十几年如一日,不忘初心、勇于担当,兢兢业业、无私奉献,把自己的心血和汗水毫无保留地倾注到老年体育工作中。

“受党教育多年,党组织又给予了我这么多的荣誉和信任,没有党的培养就没有我的今天,我要把自己的毕生精力献给党。”4月3日,北关区老年工委执行主席王才根说。

1985年3月,王才根从新疆某部队转业到北关区工作,任职期间,曾多次被评为全市优秀共产党员。一路走来,他始终保持在部队历练出来的严谨认真、雷厉风行的军人作风,以“不做则已,做就做到最好”为座右铭,留下一串闪光的人生足迹。

退休后,王才根还没来得及享受轻松安逸的退休生活,便接到了北关区委通知,让他到区老年工委(老年体协)担任执行主席一职。当时,社会上有不少企业和公司邀约他去任职,都被他婉言谢绝了。“我是党的干部,是党培养了我。我在工作中积累了经验,我要把自己的这些能力和经验回馈给党和人民,到党组织安排的岗位

上发挥余热,继续为人民服务。”王才根说。

2010年伊始,王才根全身心地投入新的工作。他认真学习了解中央、省、市关于老年体育工作的方针政策,到各街道(镇)、社区(村)调研,了解基层工作动态,全面掌握北关区老年体育工作的现状,第一时间为发展该区老年体育事业描绘了蓝图。

王才根是一个不尚空谈、真抓实干、不甘落后的人,无论干什么工作,

总是严于律己、率先垂范。他每天按时到单位上班,每周一准时召开工作例会,对上周工作认真总结,详细部署本周工作,有条不紊地完成各项工作。

他带领大家大刀阔斧地进行场地建设,在洹河两岸修建了门球场,真正为老年朋友办了实事。

目前,北关区9个街道办事处和柏庄镇政府均实现了“五室一厅”,下辖的各个居委会、村都实现了“三室一厅”的活动场地,从根本上解决了老年朋友没有活动场所的问题。在他的领导下,北关区老年体育工作很快打开了局面。

在安阳市第十四届老健会上,北关区23支参赛队的180多名老年运动员参加了比赛。为给运动员加油鼓劲,每一场比赛,王才根都亲临赛场为

队员助威。在内黄县进行门球比赛的那天,天气状况不太好,下着小雨,温度比较低,王才根仍旧早来到赛场,冒雨观看队员比赛,一站就是一两个小时。中途大家劝他去休息,他说:

“队员都还在赛场上呢,他们年龄也不小了,咱不参加比赛,至少应该陪着他们,给他们必胜的勇气和信心。”比赛结束了,他却突发病症,累倒住进了医院……

2013年,王才根在一次体检中查出肺部有阴影,必须马上手术。医生建议他好好休息,但他想的是众多老年人的晚年生活,是组织上对自己的信任和重托。身体刚恢复好,他便毫不犹豫地回到了工作岗位上。

回到岗位上,王才根心劲不松、干劲不减、决心不变,一如既往地开展工作。经过多年努力,北关区老年体育工作取得了丰硕成果,形成了规范完善的区、街道、社区(村)三级组织网络,全区各街道(镇)、社区(村)全部成立了同级老体组织。为更好发挥基层老体组织作用,王才根在升级管理和机制创新上下功夫,着力提升街道老体组织的人员素质和力量,逐步建立了广场操舞、门球、乒乓球、棋牌、太极拳剑、台球、户外健步走、书画(地书)、钓鱼、摄影、歌唱戏曲、华夏文化、气排

球等十多个专项协会和空竹、柔力球、健身球、旗袍秀等专业团队,总人数有近万人。

与此同时,王才根经过多年实践探索,结合老年人特点和健身需求,积极创新活动方式,逐步打造了依托专项协会和团队、侧重基层、突出重大节日特点的“洹河杯”三大系列活动,即“洹河杯”迎新春老年人健身系列活动、“洹河杯”庆五一全民健身月老年人健身展示活动、“洹河杯”庆国庆、迎重阳老年人健身系列比赛。通过这些活动,进一步提升了北关区老年体育活动的质量和水平,培养了一批老年体育活动优秀团队和骨干,打造出一批老年体育活动品牌项目。他所在的北关区老年工委先后被评为全国和河南省老年人体育工作先进单位,他也荣获了河南省老年体育工作特殊贡献奖。

王才根用自己的一颗大爱之心和满腔真挚之情,立足地方实际,面向群众需求,充分挖掘潜力,创造性地拓展了北关区老年体育事业的广阔平台,使“老有所学、老有所为、老有所乐”之花在洹河两岸城乡大地尽情绽放,为该区新时代老年体育事业的健康发展不断贡献力量,使自己的人生迸射出熠熠光彩。

重点疾病 防控专栏

高脂血症人群 饮食应该注意什么

1. 吃动平衡,保持健康体重。高脂血症人群在满足每日必需营养需要的基础上,通过改善膳食结构,控制能量摄入,维持健康体重,减少体脂含量,有利于血脂控制。高脂血症人群,除部分不宜进行运动人群外,无论是否肥胖,建议每周进行5次~7次体育锻炼或身体活动,每次30分钟中等及以上强度身体运动,包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等,每天锻炼至少消耗200大卡。

2. 调控脂肪,少油烹饪。限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入,是防治高脂血症和动脉粥样硬化性心血管病的重要措施。脂肪摄入量以占总能量的10%~25%为宜,高甘油三酯血症者更应尽可能减少每日脂肪摄入总量。高脂血症人群的食物在制作时应选择少油的烹饪方式,减少食品过度加工,少用炸、煎等多油烹饪方法,多选择蒸、煮等方式。适当增加不饱和脂肪酸的摄入,特别是富含n-3系列不饱和脂肪酸的食物。

3. 食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足。在控制总能量及脂肪的基础上,选择品种多样的平衡膳食模式,食物每天应不少于12种,每周不少于25种。碳水化合物摄入量应占总能量的50%~60%,以成年人每日能量摄入1800大卡~2000大卡为

例,相当于全天碳水化合物摄入量在225g~300g。主食应适当控制精白米面的摄入,适量多吃含膳食纤维丰富的食物,如全谷物、杂豆类、蔬菜等。膳食纤维在肠道与胆酸结合,可减少脂类的吸收,从而降低血脂水平。

4. 少盐控糖,戒烟限酒。高脂血症人群膳食除了控制脂肪摄入量外,还要控制盐和糖的摄入量,养成清淡的口味,食盐用量每日不宜超过5g。同时,少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。限制单糖和双糖的摄入,少吃甜食,添加糖摄入不应超过总能量的10%,肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。高脂血症人群生活作息应规律,保持乐观、愉快的情绪,劳逸结合,睡眠充足,戒烟限酒,培养健康生活习惯。完全戒烟和有效避免吸入二手烟,有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病,并改善高密度脂蛋白胆固醇水平。研究证明,即使少量饮酒也可使高甘油三酯血症人群甘油三酯水平进一步升高,因此提倡限制饮酒。

5. 在合理膳食的基础上,参照国家卫生健康委发布的《成人高脂血症食养指南》,可针对不同的证型选用食药物质和食养方案。

安阳市疾病预防控制中心

安阳市健康教育所



近日,应河南省门球协会邀请,内黄县委老干部局、县老干部教育活动中心组织女子门球队及裁判骨干赴郑州参加了全省女子门球赛。

此次比赛由省门球协会主办,省直属机关老年人体育协会承办,赛程为期3天,采取五人团体赛形式进行。内黄县女子门球队在随队教练的指导下,沉着应战,愈战愈勇,取得理想成绩,荣获“体育道德风尚奖”。

(苏一鸣/文 李海波/图)

警惕儿童泌尿道感染

□王瑞娟

泌尿道感染是儿童常见病之一,家长一定要警惕儿童泌尿道感染的危害,进行科学防治,有效降低发病率,提高治愈率。

儿童泌尿道感染有什么表现

儿童泌尿道感染临床表现多样,因患儿年龄、感染累及部位不同而异,尤其小年龄儿童可能缺乏特异性的临床症状体征;年龄越小,尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状越不典型。发热可能是小年龄儿童泌尿道感染的典型表现,还可伴有一些不典型症状,如高胆红素血症、拒奶、烦躁、生长发育落后等。

婴幼儿由于使用尿布和不能用语言表达,泌尿道感染不易被发现,易误诊为上呼吸道感染或者胃肠道疾病。年龄大的儿童与成人相似,尿液混浊,偶见血尿,可出现尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激征,可伴有耻骨、上腹部、下腹部或腰部痛。

儿童泌尿道感染的病因有哪些

儿童泌尿道感染主要与儿童发育的特点、卫生和生活习惯有关。一般婴幼儿机体免疫系统不健全,抵抗力差,易患菌血症致下行感染。婴幼儿输尿管长而弯曲,管壁

肌肉和弹力纤维发育不良,容易受压导致梗阻造成尿潴留,使细菌随尿液逆流,引起上行感染。

常见的病因有女孩尿道短,尿道口离肛门近,易被粪便污染;男孩包皮过长或包茎藏污纳垢,容易造成尿路感染。婴幼儿使用尿布或穿开裆裤,使尿道口易受粪便或其他不洁物的污染,加上局部防御能力差,容易引起尿路感染。气温高、活动多、出汗多、饮水不足、贪玩憋尿、不太注意外阴卫生等,都可能引发儿童泌尿道感染。

如何预防泌尿道感染

首先,平时要给儿童保证充足的饮水量。其次,提醒儿童养成不憋尿的习惯,有尿意时及时排尿。再次,保持外阴的清洁与卫生。婴儿应该使用单独的毛巾、浴盆,并进行定期消毒。最后,一岁以后的孩子不论男女,都应穿宽松透气的满裆裤。

如果儿童已患泌尿道感染,医生将根据病情对症治疗。伴有发热症状的患儿,通常需要治疗10天~2周;不伴发热的下尿路感染患儿一般需要治疗3天~5天。对于泌尿道感染反复复发及伴有尿路畸形、膀胱输尿管反流等的患儿,一般给予小剂量长程抑菌治疗。

(作者系市中医院儿五科主治医师)

●专家话健康

剖宫产要注意哪些方面

□杜鹃

众所周知,剖宫产不同于自然分娩,需要在产妇的小腹位置切开,剖开子宫,取出腹中的胎儿,然后再进行缝合。剖宫产手术伤口较深,一般与阴道相通,伤口感染概率较大,会给产妇带来较大的损伤。除了多休息,产妇还要注意哪些方面?

保护腹部伤口

通常来说,产妇伤口要在一周后拆线,在还未拆线或拆线后伤口还未完全愈合前,绝不能用手抓挠伤口。若想要咳嗽,先用手轻轻按压伤口两侧,同时使用腹带包扎腹部,尽可能避免因咳嗽震动导致伤口裂开。另外,若产妇本身存在以下几种感染,应关注伤口的愈合情况:1.胎膜早破或产程时间过长;2.手术时间过长,术中出血量大;3.产妇自身抵抗力较差,营养不良或患有糖尿病等;4.术前出现过羊膜绒毛膜炎;5.接受过放疗或长期使用类固醇药物,有贫血、腹水等症状;6.生后的第二天,产妇就可以下床活动,

失血较多、血压低以及剖宫产的产妇,第三天下床走动为宜。

另外,术后伤口的位置易出现内膜异位,主要表现为月经来潮时伤口持续性胀痛并形成硬结。若出现这种情况,要及时治疗。

格外注意卫生

术后尽可能保持外阴清洁,即便是保留尿管,也要每天对外阴部进行擦洗。清洗外阴时,要准备专用的洁净盆,以流动水清洗最佳。清洗时,进行蹲位清洗,按照先洗外阴后洗肛门的顺序,以防宫腔感染。术后一个月,产妇伤口差不多就能愈合,这时可以开始淋浴。产妇要勤换内裤,被褥和床单也要在阳光下晾晒,避免产褥感染的可能。

术后合理安排饮食

由于产后会较大幅度减轻腹内压力,出现肠道蠕动缓慢、腹肌松弛等问题,术后的饮食安排也要相应调整。对于术后何时进食,产妇要听从医生

建议,可先从稀米粥、蛋花汤等流食开始,要少食多餐,不可过饱,避免肠胃负担过重出现肠梗阻或消化不良等。

产妇初步恢复后,可以加入瘦肉、鸡蛋之类富含蛋白质的食物,促进伤口愈合。产妇还可以适当吃一些新鲜水果,为身体补充各种维生素。

适当进行产后补益

所谓的产后补益,就是要挑选具有特殊功效的食物或者药膳食用,从而起到增乳益儿、加快身体恢复等作用。由于剖宫产手术对产妇的身体影响较大,因此,剖宫产的产妇比自然分娩的产妇的营养需求更高,根据这种情况,可对剖宫产的产妇进行相应的补益。

百日后恢复性生活

一般来说,产妇至少要在术后百天且伤口已愈合、阴道无出血才能逐渐恢复正常生活。避孕最好使用宫内节育器或避孕套,在停止哺乳后,方可使用避孕药避孕。

减肥应循序渐进

产妇产后不能着急减肥,更不能坐完月子就立刻减肥。等身体完全恢复并且宝宝也需要母乳喂养后,产妇可以通过适当控制食量及酌情运动来减肥。事实上,母乳喂养才是最好的减肥方式,因为母乳喂养会消耗身体多余热量,有利于母婴且不会损害健康。

产妇减肥的注意事项:1.合理调整饮食。饮食的合理搭配对减肥起着关键作用,为了保证母婴营养摄入,饮食中应含有足够的矿物质、维生素与蛋白质,如增加瘦肉、水果、鱼类、蔬菜以及蛋奶的比例。2.树立正确观念。减肥绝不能盲目节食,因产妇身体无法在短时间内恢复到孕前水平,加上还要照顾宝宝,补充营养尤为重要。

(作者系市妇幼保健院手术部护士长、主管护师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办